

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan cepat tersebut, bagi sebagian remaja dinilai sebagai hal yang wajar, adapun sebagian remaja lainnya yang menganggap bahwa perubahan tersebut merupakan sesuatu yang menakutkan. Berkembangnya penilaian tersebut dikarenakan adanya asumsi bahwa ‘periode remaja dipandang sebagai masa *strom* dan *stress* atau badai dan tekanan, dimana terjadi ketegangan emosi secara meningkat’ (Pikunas dalam Yusuf, 2011, hlm. 184). Khususnya ketegangan emosi tersebut dapat sangat dirasakan saat berada pada tahap awal masa remaja. Hal ini sejalan dengan pendapat Yusuf (2009, hlm. 108) bahwa “masa remaja merupakan masa stres dalam perjalanan hidup seseorang, yang menjadi sumber stres utama pada masa remaja adalah konflik atau pertentangan antara dominasi, peraturan atau tuntutan orang tua dengan kebutuhan remaja untuk bebas dari peraturan tersebut.” Pada tahun 2012, Komisi Nasional Perlindungan Anak mendapatkan data bahwa rata-rata 200 laporan kasus anak stres per bulan sepanjang tahun 2011 meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Laporan Komisi Perlindungan Anak turut mengindikasikan terdapat peningkatan gangguan stres pada anak di Indonesia. Selasa (20/3/2012), Ketua Komnas Perlindungan Anak mengungkapkan, “jangan meremehkan ini, sudah tercatat sebanyak lima anak dibawah 10 tahun berusaha melakukan percobaan bunuh diri akibat stres. Dua diantaranya telah meninggal” (Anonim, 2012).

Selanjutnya, awal masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Meninggalkan dunia anak-anak merupakan hal yang akan memberikan kebahagiaan atau tantangan kepada para remaja, karena remaja akan mengalami kebebasan dan tidak lagi bergantung pada orangtua. Pada masa remaja peranan orangtua atau orang dewasa lainnya sudah mulai berkurang. Berkurangnya peranan orangtua maupun orang dewasa lainnya, remaja akan

mulai membangun hubungan sosial yang lebih luas yaitu membangun hubungan dengan teman sebaya.

Peran teman sebaya dalam kehidupan remaja begitu penting setelah berkurangnya ketergantungan remaja pada orangtua atau orang dewasa lainnya. Remaja akan banyak mendapatkan pengalaman baik yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan bersama teman sebayanya. Namun pengalaman yang tidak menyenangkanlah yang akan membuat remaja mengalami permasalahan. Permasalahan tersebut memang tidak selamanya bersumber dari lingkungan teman sebaya, tetapi mungkin timbul dari lingkungan sekolah ataupun lingkungan keluarga. Permasalahan yang banyak dialami oleh remaja tidak selamanya dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri. Ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dapat menimbulkan stres. Khususnya pada saat remaja berada di lingkungan sekolah, banyak diantaranya yang mengalami stres akademik. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (dalam Alvin, 2007, hlm. 50). Terdapat beberapa “sumber timbulnya stres akademik yaitu banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar” (dalam Agolla dan Ongori, 2009, hlm. 64). Pada saat remaja mengalami stres akademik, maka pada saat itu pula kondisi kejiwaan remaja begitu terbebani. Stres akademik yang dialami remaja dapat berada pada tingkat ringan dan berat. Stres akademik ringan dapat menstimulasi dan memberikan kejenuhan pada diri remaja dalam melakukan kegiatannya dalam belajar. Stres akademik berat dapat menyebabkan remaja mengalami penurunan prestasi belajar bahkan akan mengalami depresi dalam belajar dan menganggap dirinya tidak berguna.

Remaja yaitu peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan, diperoleh gambaran bahwa peserta didik di SMPN 12 Bandung

mengalami perasaan tertekan baik yang berasal dari dalam dirinya (internal) dan dari luar dirinya (eksternal). Perasaan tertekan yang berasal dari dalam dirinya (internal) yaitu berupa tuntutan yang berlebihan terhadap dirinya sendiri untuk selalu menjadi yang terbaik di lingkungan kelasnya. Perasaan tertekan yang bersifat eksternal yaitu banyaknya tuntutan tugas yang diberikan guru kepada peserta didik. Hal-hal tersebut memberikan dampak timbulnya stres akademik pada diri peserta didik karena peserta didik tidak mampu untuk memprioritaskan apa saja yang perlu diutamakan oleh dirinya. Menurut Desmita (2012, hlm. 293) terdapat beberapa sumber stres pada peserta didik di sekolah yaitu tuntutan fisik artinya stres yang muncul sebagai akibat dari lingkungan fisik sekolah, tuntutan tugas artinya stres yang muncul berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan pembelajaran, tuntutan peran artinya stres yang muncul diakibatkan oleh adanya peranan yang harus dijalankan peserta didik di sekolah dan tuntutan interpersonal artinya stres yang muncul sebagai akibat dari keharusan peserta didik dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungannya. Sumber stres yang diterima peserta didik baik itu pada laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, hanya saja dampak dan respon yang ditunjukkannya akan berbeda. Peserta didik perempuan lebih peka dibandingkan dengan laki-laki dalam merespon lingkungannya. Bentuk stres yang akan ditunjukkan oleh peserta didik perempuan pada umumnya merupakan beban psikis, seperti cemas, sakit kepala, *moody* dan lain-lain. Pada remaja laki-laki, bentuk stres yang biasa ditunjukkan yaitu lebih bersifat tindakan atau perilaku antara lain merokok dan meminum-minuman beralkohol.

Ketidakmampuan peserta didik dalam menyelesaikan dan menghadapi permasalahan yang dihadapinya dapat membuat permasalahan tersebut menjadi berlarut-larut dan pada akhirnya peserta didik akan selalu merasa terbebani dan pada akhirnya peserta didik mengalami stres berat. Dalam mengatasi hal tersebut, maka peserta didik seharusnya memiliki kemampuan dalam menilai permasalahan sebagai suatu tantangan dan pasti akan terselesaikan. Sikap seperti ini memang akan dirasakan begitu sulit bagi peserta didik dengan kondisi emosi yang belum matang. Belum matangnya emosi tersebut bukan berarti peserta didik tidak

mampu sama sekali menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, tetapi mereka perlu mengetahui bahwa terdapat orang-orang di luar sana yang mampu bertahan dan tidak mudah berputus asa dalam menghadapi permasalahannya. Kemampuan tersebut dikenal dengan istilah *adversity quotient* yang merupakan petunjuk tentang seberapa kuat seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan dan bermanfaat untuk memperkirakan tentang seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi kesulitannya (Stoltz dalam Akbar dkk., 2012, hlm. 4). Terdapat empat aspek dalam *adversity quotient* yaitu kendali (*control*) artinya kemampuan peserta didik dalam mengendalikan peristiwa sulit. Tingginya dimensi *control* menunjukkan peserta didik mampu mempersepsikan lebih banyak kendali yang dirinya miliki pada kesulitan yang sedang dihadapinya sehingga memungkinkan untuk bertahan melewati kesulitan yang ada. Sedangkan peserta didik dengan *control* yang rendah sering merasa tidak berdaya apabila dihadapkan dengan kesulitan, karena menganggap kesulitan merupakan hal diluar kendalinya. Adapun asal-usul dan pengakuan artinya kemampuan peserta didik dalam menempatkan rasa bersalah atas kesulitan dan kegagalan yang dihadapinya dan kemampuan peserta didik untuk mengakui atau tidak penyebab timbulnya kesulitan dan kemampuan untuk merespon setelah mengetahui adanya kesulitan yang dihadapinya. Tingginya aspek ini berarti peserta didik mampu menilai bahwa kesulitan yang sedang dihadapi disebabkan oleh dirinya sendiri dan dirinya sendirilah yang bertanggung jawab atas kesalahan yang terjadi serta cepat untuk memperbaikinya. Adapun jangkauan artinya kemampuan peserta didik untuk memperkecil akibat dari kesulitan agar kesulitan yang dihadapi tidak memengaruhi sisi lain dari kehidupannya. Tingginya aspek ini menunjukkan peserta didik membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang sedang dihadapi, artinya kesulitan yang dihadapi tidak akan menjangkau pada aspek kehidupan lainnya. Adapun daya tahan artinya kemampuan peserta didik untuk bertahan dalam kesulitan yang dihadapinya. Tingginya aspek ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kemampuan yang luar biasa dalam menghadapi kesulitan sehingga kesulitan dianggap hanya akan berlangsung sebentar dan akan meningkatkan optimisme (Stoltz dalam Rahardiani dkk., 2012, hlm. 5).

Timbulnya stres pada peserta didik perlu diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya yaitu dengan memberikan dukungan sosial. Pada dasarnya, peserta didik dapat membicarakan masalahnya dan mengembangkan keterampilan dalam menyelesaikan masalahnya, karena peserta didik mengalami pergolakan emosi dan tidak percaya diri dalam membuat keputusan, maka mereka perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa (dalam Nasution, 2007, hlm. 10). Artinya, peserta didik membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya saat dalam keadaan tertekan. Dukungan sosial memiliki beberapa aspek yaitu dukungan emosional artinya dukungan yang diwujudkan dalam bentuk kelekatan, kehangatan, kepedulian dan ungkapan empati, dukungan penilaian atau penghargaan artinya bantuan yang diberikan agar peserta didik mampu mengklarifikasi masalah yang dihadapinya, dukungan instrumental artinya bantuan yang diterima secara langsung dalam kehidupan sehari-hari dan dukungan informasi artinya bantuan dalam bentuk pemberian nasehat serta diskusi dalam mengatasi dan memecahkan permasalahan (dalam Prayascitta, 2010, hlm. 31). Menurut Hindun (dalam Asmarasari, 2010, hlm. 5) bahwa ‘peserta didik yang tidak memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, peserta didik akan merasa resah, cemas, takut dan merasa tidak mempunyai sandaran untuk mengadakan permasalahannya’. Terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh Widyanti, dkk. (2009); Asmarasari (2010); Sutandi (2011) mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan tingkat stres. Artinya, dengan adanya dukungan sosial maka peserta didik dapat mengatasi stres yang dialaminya.

Adanya ketidakmampuan peserta didik dalam menstabilkan kondisi emosinya dan tidak mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya, maka penting peranan konselor atau guru BK dalam menangani hal tersebut. Pada dasarnya, bimbingan dan konseling merupakan suatu layanan yang bersifat komprehensif atau perkembangan dengan subjek peserta didik, sehingga dapat membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi agar mereka dapat berkembang secara optimal, khususnya dalam menangani timbulnya tingkat stres pada peserta didik. Peranan konselor atau guru BK dapat membantu

peserta didik dalam mengelola stres yang dihadapi sebagai sesuatu yang bersifat positif dan memberikan dukungan sosial bagi peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling memiliki beberapa fungsi yaitu fungsi *preventif*, fungsi *developmental* dan fungsi *kuratif*. Fungsi *preventif* merupakan fungsi yang sifatnya pencegahan artinya layanan bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan yang akan timbul pada peserta didik. Fungsi *developmental* merupakan fungsi yang sifatnya pengembangan artinya layanan bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Terakhir, fungsi *kuratif* merupakan fungsi yang sifatnya penyembuhan artinya layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam menghadapi dan mereduksi permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Pada fungsi *preventif*, layanan bimbingan dan konseling dapat membantu atau memfasilitasi peserta didik dalam mengatasi munculnya permasalahan stres yang dialami. Pada fungsi *developmental*, layanan bimbingan dan konseling dapat membantu atau memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mengatasi dan menghadapi permasalahan stres yang dialami. Pada fungsi *kuratif*, layanan bimbingan dan konseling dapat membantu atau memfasilitasi peserta didik dalam mengelola stres yang dialami secara tepat.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penting untuk diteliti mengenai dukungan sosial, *adversity quotient*, dan tingkat stres akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Sesuai dengan latar belakang penelitian yang telah dikemukakan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kecenderungan dukungan sosial yang diterima oleh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
2. Bagaimana kecenderungan *adversity quotient* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?

3. Bagaimana kecenderungan tingkat stres akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
4. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
5. Apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
6. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
7. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai seberapa besar hubungan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

Adapun secara khusus tujuan yang diharapkan dapat tercapai dari penelitian ini antara lain untuk:

1. Memberikan gambaran mengenai kecenderungan dukungan sosial yang diterima peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Memberikan gambaran mengenai kecenderungan *adversity quotient* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.
3. Memberikan gambaran mengenai kecenderungan tingkat stres akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.
4. Memberikan gambaran mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

5. Memberikan gambaran mengenai hubungan antara *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.
6. Memberikan gambaran mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.
7. Memberikan gambaran mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Manfaat penelitian ini diajukan guna menjelaskan mengenai kontribusi yang dapat diberikan dari penelitian, baik menurut kegunaan teoritis/akademik maupun praktis/empiris.

1.4.1 Manfaat Teoritis/Akademik

Ditinjau dari aspek teori, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan kajian bagi perkembangan teori dan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai pengembangan program baru di tingkat Sekolah Menengah Pertama. Dalam kaitannya dengan pendidikan di perguruan tinggi, peserta didik ditujukan pada mahasiswa.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian sejenis selanjutnya. Penelitian sejenis dapat dijadikan sebagai kajian studi empiris bagi pelaksanaan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis/Empiris

Ditinjau dari aspek gunalaksana (praktis), hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain sebagai berikut:

a. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan bagi siswa SMP Negeri 12 Bandung mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik.

b. Bagi Lembaga/Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk merumuskan kebijakan yang tepat untuk meningkatkan dukungan sosial dan *adversity quotient* sebagai upaya dalam pengelolaan stres akademik yang dialami peserta didik.

c. Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk membantu dan memfasilitasi peserta didik secara tepat dalam mengelola tingkat stres akademik yang dialami dan pemberian dukungan sosial serta peningkatan kemampuan adversitas dari peserta didik agar dapat berkembang secara optimal.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini untuk menambah wawasan pemikiran dan meningkatkan pengetahuan yang selama ini diperoleh dari teori yang dipelajari selama mengikuti perkuliahan. Selain itu, merupakan pelatihan intelektual (*intellectual exercise*) yang diharapkan dapat mempertajam daya pikir ilmiah serta meningkatkan kompetensi keilmuan dalam disiplin ilmu yang digeluti.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi penulisan skripsi ini yaitu bab 1 pendahuluan yang terdiri dari a) latar belakang penelitian; b) rumusan masalah penelitian; c) tujuan penelitian; d) manfaat/signifikansi penelitian dan e) struktur organisasi skripsi, bab 2 kajian pustaka (dukungan sosial, *adversity quotient* dan tingkat stres remaja), bab 3 metode penelitian yang terdiri dari a) desain penelitian; b) partisipan; c) populasi dan sampel; d) instrumen penelitian; e) prosedur penelitian dan f) analisis data, bab 4 temuan dan pembahasan yang terdiri dari a) temuan penelitian dan b) pembahasan temuan penelitian, dan bab 5 simpulan dan rekomendasi yang terdiri dari a) simpulan dan b) rekomendasi.